

جددي حياتك بالرياضة



"علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل، ومُرُوهم أن يثبوا على الخيل وثباً".

1- كوني صديقة ظهرك:

ألم مفاجئ:

إذا حدث لك ألم في الظهر نتيجة الانحناء بصورة خاطئة، أو حمل شيء ثقيل فيمكنك أن تتغلب على هذا الألم باتباع الإجراءات البسيطة التالية:

1- استخدام الكمادات الباردة على مكان الألم خلال الـ48 ساعة الأولى، ثم كرري وضع الكمادات لمدة تتراوح من 5-10 دقائق، وبعد ذلك نستخدم الكمادات الدافئة أو الحمام الساخن.

2- تناول المسكنات العادية للألم؛ فهي مفيدة جداً لمحاربة السبب (الالتهابات)، والعَرَاض (الألم)، مع مراعاة أخذها على معدة ممتلئة.

3- الراحة لمدة تتراوح من 2-3 أيام في السرير حسب شدة الألم، بعدها ابدئي في ممارسة النشاط اليومي العادي، ومن الأفضل البدء ببعض التمارين البسيطة؛ فقد وُجِدَ أن إطالة الراحة في السرير لمدة طويلة تطيل فترة التئام الإصابة في العضلات.

4- عدم التسرع بمراجعة الطبيب، وامنحي العلاج المنزلي الفرصة ليقوم بدوره، وإذا لم يطرأ تحسن خلال أسبوعين راجعي الطبيب، ولكن انتبهي! إذا كان الألم يشتد، أو كان مصحوباً بأعراض أخرى؛ كنغير في السيطرة على التبول،

أو التنميل في الأطراف، أو الارتفاع في درجة الحرارة، فهنا يجب ألا تنتظري، وراجعي الطبيب فوراً.

لا داعي للأشعة:

لا تحتاج آلام الظهر عادة لعمل أشعة؛ لأنّ الإصابة تكون في الأنسجة غير العظمية؛ كالعضلات والأوتار والغضاريف، وهي لا تظهر في الأشعة، ولكننا نلجأ إلى الأشعة إذا كان هناك اشتباه في إصابة العمود الفقري سواء بالتقوس أو الكسر.

* تذكّري أنّ التمارين الرياضية المنتظمة تمنح عمودك الفقري غلافاً عضلياً قوياً، وبهذا يكون ظهرك أكثر تحملاً للصدّات المفاجئة، بل إنّ تلك التمارين تحميّك من معاودة آلام الظهر، والتي ثبت تكرارها في حالات العضلات الضعيفة.

2- بأمر الأطباء؛ ممنوع الكعب العالي:

الوضع الطبيعي للساق هو سقوط ثقل الجسم عمودياً من خلال قصبية الساق إلى عظام الكعب الواقع تحنها تماماً، ثمّ يوزّع ذلك الضغط بالتساوي على مشط القدم الأمامي والخلفي، وفي حالة اختلال توزيع هذا الضغط باستمرار نتيجة لارتداء الكعب العالي يحدث تشويه لجسم المرأة سواء كانت تقف أو تمشي.

والكعب المعقول للحذاء يتراوح طوله بين 2 و2.5 سنتيمتر فقط؛ لتصبح القدم أكثر قدرة على المشي الطويل بدون إرهاق.

وحتى ندرك مدى التأثير الضار على صحة المرأة التي تستخدم الكعب العالي، علينا أن نلاحظ تصرفات كل فتاة أو امرأة ترتدي هذا الكعب المبالغ في طوله، فنجدها تشكو - بمجرد تحررها من أثر الحذاء - من الألم في أسفل الظهر والكعبين.

وتتراحم الأصابع نتيجة للكعب العالي في المقدمة المديّبة للحذاء، فتتغير أوضاعها، وتفقد استقامتها وتنسيقها، وتصاب القدم (بالكاللو)، ويجف الجلد مع تضخم المفاصل.

آلام شديدة:

من ناحية أخرى تشكو صاحبة الكعب العالي من قصّر في العضلة الخلفية للساق، والمعروفة باسم (السّمّانة)، ويترتب على ذلك ألم شديد يتضاعف عند الوقوف المفاجئ، وقد يتسبب في تمزيق العضلة!!

لذلك ينصحك الأطباء بعدم الجري وراء (الموضة) الضارة بالصحة، وأفضل حذاء أنيق يرشّحه لك الخبراء هو الحذاء الممنوع من الجلد الطبيعي، والكعب مع هذه النوعية من الأحذية الناعمة الهادئة والمريحة لا يزيد طوله عن 2 سم.

3- مع شد الظهر لا كسل بعد اليوم:

لا شك أنّ منطقة الظهر والكتفين من أكثر المناطق التي قد تعرّض للإرهاق بسبب الجلوس لفترة طويلة أو حتى النوم، لهذا نُنقّدهم لك مجموعة من التمرينات الخاصة بمنطقتي الظهر والكتفين والذراعين، فإذا كنت تريدين التخلص من الخمول فابدي معنا.

1- تمرين لشد الأكتاف، والجزء الأوسط من الظهر، والذراعين والأصابع والرسغ.

اعقدي أصابعك، وأديري كفيك للخارج، امدي ذراعيك للأمام مع الأكتاف لأقل حدٍّ ممكن، حاولي الثبات على هذا الوضع مدة تتراوح من 10 إلى 20 ثانية، ثمّ استرخي وكرري التمرين.

2- تمرين لشد أعلى الذراعين والأكتاف والوسط:

وأنت في وضع الجلوس أو الوقوف حسب الرغبة اجعلي ذراعك فوق رأسك، ادفعي بجزعك ناحية اليمين مع جعل كوعك خلف رأسك حتى تشعر بالشد في العضلات. اثبتي على هذا الوضع من 10 إلى 20 ثانية، ثم كرري نفس التمرين مع الجانب الأيسر.

3- تمرين لشد وسط الظهر.

من وضع الوقوف ضعي ذراعك على أعلى الفخذين، ثم لفي بجذعك بخفة نحو خصرك؛ حتى تشعر بشد بسيط، واثبتي على هذا الوضع من 10 إلى 15 ثانية، مع التكرار للجانب الآخر. ويجب أن تحرصي هنا على مرونة كعبي قدميك قليلاً.

4- تمرين لشد مقدمة الذراعين.

قفي على يديك وركبتيك بحيث تجعلين أصابع اليدين باتجاه الركبتين، وباطن الذراعين إلى الخارج.

ابدئي في الرجوع للوراء مع ثني الركبتين باتجاه الكعبين، اثبتي على هذا الوضع من 10 إلى 15 ثانية. استرخي ثم أعيدي التمرين مرة أخرى.

5- تمرين لشد الجزء العلوي من الجسم والأكتاف والذراعين.

من وضع الوقوف على اليدين والركبتين السابق اسندي يديك على ذراعك اليسرى، ومدّي ذراعك اليمنى للأمام بحيث تلمس الأرض، ثم اثني ركبتك مع الرجوع إلى الخلف باتجاه الكعبي؛ حتى تشعر بالشد في العضلات. أبقى على هذا الوضع من 10 إلى 20 ثانية، ثم استرخي وأعيدي التمرين مرة ثانية.

والآن:

ألا تشعرين بأنك أفضل؟ لا شك في ذلك، كرري التمرينات كلما شعرت بحاجتك لها ولو كانت يوميًا، وتأكدي أن الكسل لن يطارذك.

4- بالرياضة ابدئي يومك:

في بداية يوم حافل ما أروع أن نبدأ بابتسامة وأمل، وبكثير من الحيوية والنشاط، وإليك بعض التمرينات التي تساعد على ذلك، فلنطرد الكسل ولنبدأ معاً.

1- لا بد من الإحماء عن طريق المشي في المكان لمدة دقيقة، ثم رفع الذراعين مع أخذ شهيق عميق، ثم البدء في الزفير ببطء، مع خفض الذراعين، كرري هذا التمرين ست مرات، بعدها ستصبحين جاهزة لأداء باقي التمرينات.

2- قفي وسافاك متباعدان عن بعضهما، وأصابع قدميك متجهة إلى الخارج، وذراعاك مرفوعان إلى أعلى، وبيطية ابدئي في أخذ وضع الجلوس مع خفض الذراعين لأسفل، وثني المرفقين قليلاً.

استمري في الانخفاض حتى يصبح ردفك في مستوى ركبتك. أعيدي التمرين 8 مرات، مع المحافظة على كعبيك على الأرض.

3- ابدئي من الوضع السابق (الجلوس) والركبتان في مستوى الردفين، ولكن مع جعل الذراعين مرفوعين للجانب في مستوى الأكتاف، مع ثني المرفقين وضم قبضة اليدين بإحكام. حركي يديك حتى تصبح أمام صدرك، ثم أعيديها إلى الوضع الأول ثانية، وكرري هذه الحركة 12 مرة.

4- انزلي إلى أسفل بحيث تقفين على ركبتيك ومرفقيك، مع جعل الفخذين متباعدتين عن بعضهما. اثني الركبة اليسرى وارفعيها لمستوى الأفخاذ، ثم كرري نفس الشيء مع الركبة اليمنى، مع الحرص على شد الأفخاذ. وكرري هذه الحركة 15 مرة.

5- استلقي على ظهرك مع ثني الساق اليسرى ورفع الساق اليمنى باتجاه السقف، مع انحناء بسيط في الركبة. ضعي يدك اليمنى خلف رأسك ومددي ذراعك اليسرى إلى جانبك، وبيضاء ارفعي جذعك العلوي ناحية الساق اليسرى ثم اخفضيه. ارفعي الساق الأخرى واعمكي التمرين، كرري هذا العمل 8 مرات.

لا تنسي الإفطار:

بعد أداء تلك التمرينات، لا شك أنك ستشعرين بمزيد من الحيوية والإقبال على الحياة، ولكن نهمس لك بضرورة الحرص على تناول إفطارك؛ فالذين يتناولون إفطارهم يصبحون أكثر نشاطاً وحيوية، ويرتفع أداؤهم في الدراسة والعمل.

وتذكرني أنك جسمك يظل بدون طعام طوال ساعات النوم، ولذلك فهو في أمس الحاجة إلى الطاقة؛ ليتمكن من مواصلة العمل.

وإذا كنت تخشين السمنة فلا داعي للقلق، واعلمي أنك الذين يتجاهلون وجبة الإفطار دائماً ما يدفعهم الجوع لتناول المزيد من الطعام خلال ساعات النهار.

5- وداعاً للكبرش:

ترهل البطن، وبرز الكرش من أهم الأشياء التي تسبب ألماً نفسياً للمرأة؛ لأنها تُحدِّد من قدرتها على اختيار (الموديلات) التي ترغب فيها، وتُفسدُ رشافتها، وجمال مظهرها بجانب ما تجلبه من أخطار مرضية.

وإليك بعض التمرينات؛ لاستعادة رشاقة البطن.

1-

• استلقي على ظهرك.

• اثني الركبتين، وافتحي ما بين القدمين قليلاً.

• افردي ذراعيك خلف رأسك.

• حرّكي رأسك، والجزء العلوي من الظهر.

• استخدم عضلات البطن في رفعك لا الذراعين.

• اخفضي ظهرك قليلاً إلى أسفل، لكن لا تلمسي الأرض.

• كرري التمرين 20 مرة.

2-

• احتفظي بذراعك اليسرى خلف رأسك.

الْمَسِي الرِكْبَة اليسرى باليد اليمنى، وفي الوقت ذاته ارفعي ظهرك قليلاً للأمام، ثمّ اخفضيه ثانية على الأرض مع عدم ملامسة الأرض.

احرصي على عدم لمس الأرض.

قومي بعملية الشهيق وأنتِ ترفعين ظهرك عن الأرض، وعملية الزفير وأنتِ تخفضينه على الأرض.

كرري التمرين 15 مرة.

3-

اثنى ركبتيكِ وضعيهما فوق صدرك، وامسكي بهما.

ظلي على هذا الوضع ليخفف على الظهر، ويجعله مسترخياً.

4-

ضعي يديك خلف رأسك.

مدي ساقك اليمنى على الأرض.

اثنى ركبتيك اليسرى حتى تصل إلى الصدر.

قرّبي الكوع الأيمن حتى يلامس الركبة.

كرري هذا التمرين ذاته بتبادل الذراعين والركبتين عشر مرات.

5-

ارفعي ساقيكِ إلى أعلى، مع ثني الركبتين.

ابدئي بوضع الكوعين خلف الرأس.

ارفعي قامتك بالتدرج وأنتِ تعددين من واحد إلى عشرة، مع مَدِّ الذراعين بمحاذاة الساقين، عودي إلى الوضع الأوّل.

كرري التمرين 15 مرّة.

6-

ارفعي ساقيكِ إلى أعلى مع شد القدمين.

وضعي ذراعيك خلف رأسك.

اجعلي ساقك اليمنى تتقاطع مع اليسرى، ثمّ اجعلي اليسرى تتقاطع مع اليمنى بطريقة سريعة تشبه حركة المقص.

كرري التمرين عشر مرات، مع شدّ أصابع القدمين.

7-

كرري التمرين السابق وأصابع القدمين في حالة استرخاء.

الكاتب: د. أكرم رضا

المصدر: كتاب المرأة وإدارة الذات